Nike + iPod

User’s Guide

ユーザーズガイド

Guide de l’utilisateur

Benutzerhandbuch

The Nike + iPod Sport Kit is covered by one or more of U.S. patent numbers 6,018,705, 6,052,654, 6,493,652, 6,298,314, 6,611,789, 6,876,947, and 6,882,955, either alone or when used in combination with a Nike + iPod enabled iPod media player.

Mention of third-party products is for informational purposes only and constitutes neither an endorsement nor a recommendation. Apple assumes no responsibility with regard to the performance or use of these products. All understandings, agreements, or warranties, if any, take place directly between the vendors and the prospective users. Every effort has been made to ensure that the information in this manual is accurate. Apple is not responsible for printing or clerical errors.

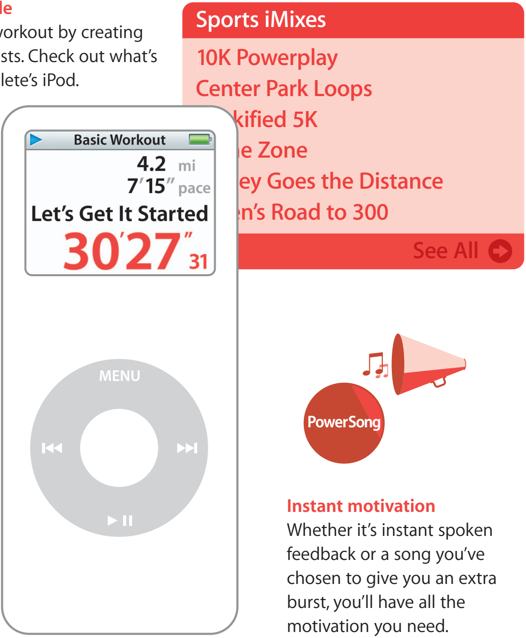
www.nikeplus.com/support
English, Français, Español, Português, Italiano, Deutsch, Nederlands, Ελληνικά, Dansk, Svenska, Suomi, Pyccknň, Čeština, Polska, Magyar, Hrvatski, Slovenský, Slovenski, Lietuvių, Eesti, Latviešu, Türkçe, 日本語, עברית, عربيّة

Contents

Welcome to Nike + iPod

Nike + iPod is your personal workout assistant.

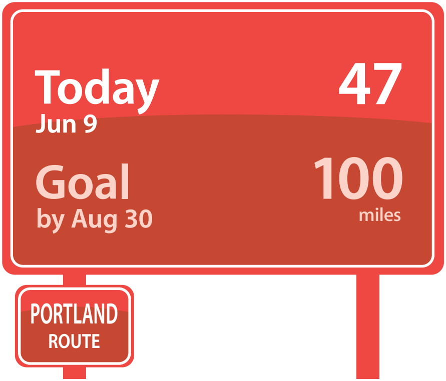
Music for every mile
Supercharge your workout by creating high-intensity playlists. Check out what's on your favorite athlete's iPod.





Training partner
Connect your iPod to your computer and send data to nikeplus.com. Track your progress every step of the way.

Instant motivation
Whether it's instant spoken feedback or a song you've chosen to give you an extra burst, you'll have all the motivation you need.



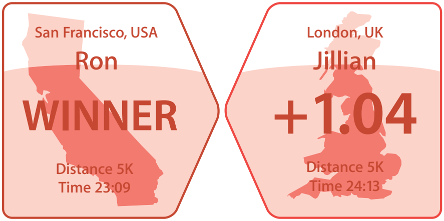
Hit your goal

Push yourself by setting distance, time, or calorie burning goals, and then find out how close you are to meeting them.



Ready, set, compete

Challenge friends to a 5K, even if they're halfway around the world. See how your times compare against other runners.



Quick Start

Follow these instructions to get started using Nike + iPod right away.

Step 1: Install the latest iPod and iTunes software.

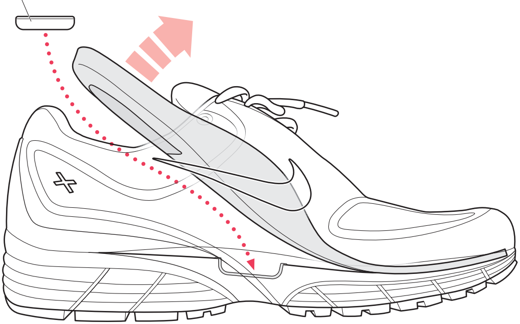
1. Download and install the latest iTunes software from www.apple.com/itunes. You need iTunes 7.0 or later.
2. Connect iPod to your computer, select iPod in the Source pane, and click Summary.
3. If iTunes says your iPod needs an update, click Update and follow the onscreen instructions.

   You need first generation iPod nano software version 1.3 or later, or second generation iPod nano (aluminum) software version 1.1 or later.

Step 2: Insert the Nike + iPod Sensor in your Nike+ ready shoe.

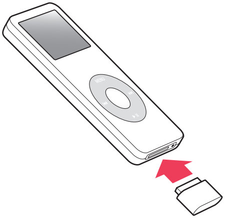
- Lift the insole of the left shoe, remove the foam insert from the pocket underneath, and replace it with the sensor.

Lift the insole and place the sensor in the pocket, flat side up.



You can leave the sensor in your shoe when you aren't working out, but if you plan to wear your shoes for a long time without working out, we recommend replacing the sensor with the foam insert to save battery life.

Step 3: **Attach the Nike + iPod Receiver to your iPod.**



Step 4: Choose a type of workout.

To choose	Do this
An open-ended workout	Choose Nike+iPod > Basic Workout.
A workout with a timed goal	Choose Nike+iPod > Time and choose how long you want to work out.
A workout with a distance goal	Choose Nike+iPod > Distance and choose how far you want to go.
A workout with a calorie burning goal	Choose Nike+iPod > Settings > Weight and enter your weight. Then click the Menu button, choose Calories, and choose the number of calories you want to burn. ***Note:*** You only need to enter your weight the first time you start a calorie burning workout.

Step 5: Choose music to accompany your workout.

To play	Do this
A Nike+ Workout mix (see page 14)	Choose the mix.
The currently playing song (if one is playing)	Choose Now Playing.
Songs from a playlist	Choose Playlists and choose a playlist.
Songs in random order	Choose Shuffle Songs.
No music	Choose None.

Step 6: Start your workout.

- Press the Center button and begin walking or running.

Step 7: Monitor your progress.

Nike + iPod automatically displays your workout status on the iPod screen.



This status screen indicates Nike + iPod is working.

Periodically, Nike + iPod also gives you spoken feedback on your progress (see “Getting Spoken Feedback” on page 12).

To get spoken feedback manually:

- Press the Center button at any time during your workout.

Step 8: End your workout.

You can end your workout at any time. If you continue working out after you reach your time, distance, or calorie goal, iPod continues to monitor your progress.

To end your workout:

- When you finish your walk or run, press the Menu button and choose End Workout. iPod stores your most recent workout data for future reference.

Step 9: **Track your progress at nikeplus.com.**

You can set iTunes to send your workout data to nikeplus.com, where you can track your progress over time, view a record of all your sessions, set and monitor goals, and compare your results with others. You can even compete with other online Nike + iPod users in workout challenges.

To set iTunes to send your workout data to nikeplus.com:

1. After a workout, remove the receiver and connect your iPod to your computer.
2. Open iTunes and select iPod in the Source pane.
3. Click Nike + iPod and select the checkbox next to "Automatically send workout data to nikeplus.com."
4. Enter your existing nike.com account Login ID and password. Or, if you don't have a nike.com account, click Create Nike Account and follow the onscreen instructions.

   Once you've set iTunes to send your workout data to nikeplus.com, iTunes sends the latest data automatically whenever you connect iPod to your computer.

To use nikeplus.com:

- In iTunes, select iPod in the Source pane and click Nike + iPod. Then click "Visit nikeplus.com." Or go to www.nikeplus.com and enter your Login ID and password.

  See the nikeplus.com website for Nike's privacy policy and terms and conditions.

Using Nike + iPod

Follow these instructions to get the most out of Nike + iPod.

Calibrating Nike + iPod

Nike + iPod is quite accurate for most users. You can improve the accuracy by calibrating Nike + iPod to your natural running and walking styles.

To calibrate Nike + iPod for running and walking:

1. Choose Nike+iPod > Settings > Sensor > Calibrate and press the Center button.
2. Choose Run and choose a distance.
3. Press the Center button and run the set distance at a steady, natural pace.
4. Press the Menu button and choose Done Calibrating. A message tells you if the calibration was successful.
5. Repeat steps 1–4, choosing Walk in step 2 and walking at a steady, natural pace in step 3.

Note: Even after calibrating, the accuracy of the distance measurements may vary depending on gait, running surface, incline, or temperature.

Setting the Units of Distance

You can set Nike + iPod to measure your workouts in either miles or kilometers.

To set the units of distance:

- Choose Nike+iPod > Settings and set Distances to Miles or Kilometers.

Entering Your Weight

To enter your weight:

- Choose Nike+iPod > Settings > Weight and enter your weight.

For greatest accuracy in calculating calories burned, update your weight as your fitness level improves.

Getting Spoken Feedback

As you work out, Nike + iPod periodically gives spoken feedback on your status.

To get spoken feedback manually:

- Press the Center button at any time during your workout.

To set the voice type or turn spoken feedback off:

- Choose Nike+iPod > Settings and set Spoken Feedback to Male, Female, or Off.

If spoken feedback is turned off, you can still get spoken feedback manually.

Note: Spoken feedback is available in some languages other than English. If you set your iPod to a language in which spoken feedback is available and connect it to your computer, iTunes prompts you to download a version in the other language. If you set your iPod back to English, you can still hear spoken feedback in English. You can have only one non-English version of spoken feedback on your iPod at a time.

Using a PowerSong

You can choose a motivational song as your PowerSong. At any time during your workout, you can jump to the song.

To choose a PowerSong:

- Choose Nike+iPod > Settings > PowerSong, and choose any song.

To play your PowerSong:

- At any time during a workout, press and hold the Center button. After a short pause, the song plays.

Pausing a Workout

You can pause your workout at any time, pausing music and data collection, and resume it later without losing your workout data.

To pause or resume a workout:

- Press the Play/Pause (►II) button.

To pause to change the song or use other iPod features:

1. Press the Menu button and choose Pause Workout or Change Music.
2. When you're ready to resume, choose Nike+iPod > Resume Workout > Resume Workout.

Reviewing Recent Workouts on Your iPod

Your iPod saves the date, time, duration, distance, pace, and calories burned for up to your last thousand workouts, until iTunes sends your workout data to nikeplus.com. After the data is sent, iPod keeps information from the last several workouts.

To review recent workouts on your iPod:

- Choose Nike+iPod > History.

To erase a single workout session:

1. Choose Nike+iPod > History and choose a workout session.
2. Click the Center button and choose Delete.

Purchasing and Downloading Nike+ Workouts

You can purchase and download Nike+ Workouts featuring continuous music mixed with professional coaching. Choose mixes for your level and style of workout.

To purchase a Nike+ Workout:

1. Open iTunes and click iTunes Store in the Source pane.
2. Click Sports Music and click Buy next to the Nike+ Workout of your choice.
3. Connect iPod to your computer and load the workout onto iPod.

When you purchase a Nike+ Workout, you get a single workout track with music and voiceover, and you also get all the individual songs in the mix.

Note: The iTunes Store is available only to persons age 13 or older in the U.S. and many other countries; for a list of countries, see www.apple.com/itunes/download. Terms apply. You must have Internet access (fees may apply) to use the iTunes Store.

Using a Nike + iPod Remote

You can use a Nike+ compatible remote (sold separately) to control Nike + iPod wirelessly while you work out. Before using a remote, you have to link the receiver to it.

To link to a remote:

1. Connect the receiver to an iPod.
2. Choose Nike+iPod > Settings > Remote > Link and follow the onscreen instructions.

To turn remote functionality on or off:

- Choose Nike+iPod > Settings > Remote and set Remote Commands to On or Off.

To unlink a remote:

- Choose Nike+iPod > Settings > Remote > Unlink and follow the onscreen instructions.

Linking the Receiver to Another Sensor

You can use your iPod and Nike + iPod Receiver with more than one Nike + iPod Sensor. You may want to do this, for example, if there's more than one person in your family with a sensor and Nike+ ready shoes. Each time you use a receiver with a different sensor, you must link the receiver to that sensor.

If you connect the receiver to a different iPod and use it with the same sensor, the receiver remembers your settings. You don't need to relink or recalibrate.

To link a receiver to another sensor:

1. Connect the receiver to an iPod.
2. Put on the shoes with the new sensor, and make sure there is no other Nike + iPod Sensor nearby.

   You may have to walk around to activate the sensor so your receiver can detect it.

3 On iPod, choose Nike+iPod > Settings > Sensor > Link and follow the onscreen instructions. A message says iPod is now linked to the new sensor.

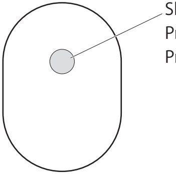
Note: If you link the receiver to a previously linked sensor, Nike + iPod remembers your calibration settings. You don't need to recalibrate.

Putting the Nike + iPod Sensor to Sleep

The sensor is awake and on by default. If you want to store the sensor for a long period of time or make it stop transmitting, you can put it to sleep.

To put the sensor to sleep:

- Use a pen or a paper clip to press and hold the Sleep/Wake button for three seconds.



Important: Put the sensor to sleep before taking it on an aircraft, to comply with applicable government regulations.

To wake the sensor:

- Use a pen or a paper clip to press the Sleep/Wake button.

Important Safety Information

WARNING: Failure to follow these safety instructions could result in injury or damage.

Exercising Before starting any exercise program, you should have a complete physical examination by your physician. Do a warmup or stretching exercise before beginning any workout. Be careful and attentive while exercising. Slow down, if necessary, before adjusting your iPod while running. Stop exercising immediately if you feel pain, or feel faint, dizzy, exhausted, or short of breath. By exercising, you assume the risks inherent in physical exercise, including any injury that may result from such activity.

Choking hazard The receiver and sensor are potential choking hazards. Keep them away from children under three years of age.

Avoid hearing damage Permanent hearing loss may occur if earbuds or headphones are used at high volume. Set the volume to a safe level. You can adapt over time to a higher volume of sound that may sound normal but can be damaging to your hearing. If you experience ringing in your ears or muffled speech, stop listening and have your hearing checked. The louder the volume, the less time is required before your hearing could be affected. Hearing experts suggest that to protect your hearing:

- Limit the amount of time you use earbuds or headphones at high volume.
- Avoid turning up the volume to block out noisy surroundings.
- Turn the volume down if you can't hear people speaking near you.

Disassembling the sensor Do not attempt to open the sensor, disassemble it, or remove the battery. No user-serviceable parts are inside. Do not use the receiver or iPod in or near water or wet locations.

Learning More, Service, and Support

For	Do this
Answers to frequently asked questions about Nike + iPod	Go to www.apple.com/ipod/nike/faq.html.
Service and support for the Nike + iPod Sensor and Receiver	Go to www.apple.com/support/nikeplus.
Service and support for Nike+ ready shoes or the nikeplus.com website	Go to www.nikeplus.com.
Information about using iTunes	Open iTunes and choose Help > iTunes Help.
Information about using iPod	Go to www.apple.com/support/ipod.

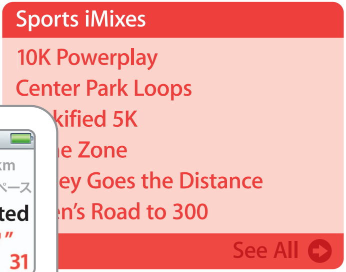
目次

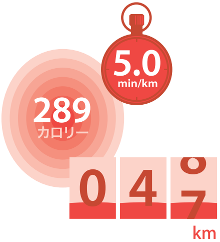
Welcome to Nike + iPod

Nike + iPod はパーソナル・ワークアウト・アシスタントです。

ワークアウトのための音楽

アップテンポのプレイリストを作成してワークアウトをスーパーチャージ。お気に入りのアスリートの iPod にどんな曲が入っているかチェックしましょう。







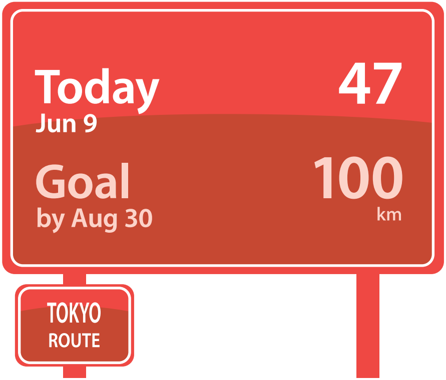
ワークアウトパートナー

iPod をコンピューターに接続し、データを nikeplus.com に送信します。送信するたびに、現在のステータスが記録されます。



モチベーションサポート

音声によるインスタントフィードバックや、あなたのテンションを高める曲など、モチベーションの向上に必要なものはすべてあります。



ゴールを目指そう

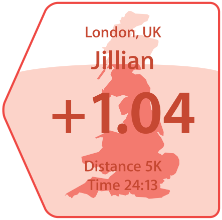
距離目標、時間目標、消費カロリー目標を設定して、自分自身を駆り立てましょう。そして、どれくらい目標達成に近づいているかを確認しましょう。



競争しよう

友達を誘って競争したり、自分と世界中のランナーでタイムの比較などできます。





クイックスタート

Nike + iPod を今すぐ使い始めるには、以下の手順に従って操作してください。

手順 1 ：最新の iPod ソフトウェアおよび iTunes ソフトウェアをインストールします。

1 最新の iTunes ソフトウェアを www.apple.com/jp/itunes からダウンロードし、インストールします。iTunes 7.0 以降が必要です。

2 iPod をコンピュータに接続し、「ソース」パネルで iPod を選択して、「概要」をクリックします。

3 iPod をアップデートする必要があるというメッセージが表示されたら、「アップデート」をクリックし、画面上の指示に従います。

第 1 世代の iPod nano ではソフトウェアバージョン 1.3 以降、第 2 世代の iPod nano（アルミニウム）ではソフトウェアバージョン 1.1 以降が必要です。

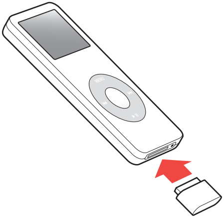
手順 2 ： Nike + iPod センサーを Nike+ 対応シューズに取り付けます。

- 左足のシューズのインソール（中敷）を持ち上げ、その下にあるくぼみからフォームを取り出し、センサーと入れ替えます。



ワークアウトをしないときでもセンサーをシューズに取り付けたままでかまいません。ただし、長期間ワークアウトをしないで、普通にシューズを履く場合は、センサーをフォームと入れ替えて、バッテリー寿命を節約することをお勧めします。

手順 3 ： Nike + iPod レシーバーを iPod に取り付けます。



手順 4 ：ワークアウトの種類を選択します。

ワークアウトの種類	手順
目標設定のないワークアウト	「Nike+iPod」＞「基本」と選択します。
時間目標のあるワークアウト	「Nike+iPod」＞「タイム」と選択し、ワークアウト時間を選択します。
距離目標のあるワークアウト	「Nike+iPod」＞「距離」と選択し、ワークアウト距離を選択します。
消費カロリー目標のあるワークアウト	「Nike+iPod」＞「設定」＞「体重」と選択し、体重を入力します。次に、「メニュー」ボタンをクリックし、「カロリー」を選択し、目標消費カロリーを選びます。 **参考：**体重を入力する必要があるのは、消費カロリー目標のあるワークアウトをはじめて行うときだけです。

手順 5 ：ワークアウト中に再生する音楽を選択します。

再生する曲	手順
Nike+ Workout ミックス（30 ページを参照）	ミックスを選びます。
現在再生している曲（再生している場合）	「再生中」を選択します。
プレイリストの曲	「プレイリスト」を選択し、プレイリストを選びます。
ランダムな順序の曲	「曲をシャッフル」を選択します。
音楽なし	「なし」を選択します。

手順 6 ：ワークアウトを開始します。

- 「センター」ボタンを押し、ウォーキングまたはランニングを始めます。

手順 7 ：現在のステータスを確認します。

Nike + iPod がワークアウトの状況を自動的に iPod の画面に表示します。



この状況画面は、Nike + iPod が動作していることを示しています。

また、定期的に Nike + iPod が現在のステータスについて音声でフィードバックします（28 ページの「音声フィードバックを利用する」を参照）。

手動で音声フィードバックを利用するには：

- ワークアウト中に、必要に応じて「センター」ボタンを押します。

手順 8 ：ワークアウトを終了します。

ワークアウトはいつでも終了することができます。目標時間、目標距離、目標カロリーに到達した後にワークアウトを続けても、iPod はステータスを監視し続けます。

ワークアウトを終了するには：

- ウォーキングまたはランニングをやめるときに、「メニュー」ボタンを押し、「ワークアウトを終了」を選択します。後で参照できるように、最新のワークアウトデータが iPod に保存されます。

手順 9 ： nikeplus.com でステータスをトラックします。

nikeplus.com にワークアウトデータを送信するよう「iTunes」を設定することができます。nikeplus.com では、ステータスの記録、すべてのセッションの表示、目標の設定と確認、およびほかの人との結果の比較を行うことができます。さらに、オンラインの Nike + iPod ユーザとワークアウトの結果を競うこともできます。

nikeplus.com にワークアウトデータを送信するよう「iTunes」を設定するには：

1 ワークアウト後、レシーバーを取り外し、iPod をコンピュータに接続します。

2 「iTunes」を開き、「ソース」パネルで iPod をクリックします。

3 「Nike + iPod」をクリックし、「nikeplus.com にワークアウトデータを自動的に送信」の横にあるチェックボックスを選択します。

4 nikeplus.com のアカウントのログイン ID とパスワードを入力します。nikeplus.com のアカウントがない場合は、「アカウントを作成」をクリックして、画面に表示される指示に従ってください。

nikeplus.com へワークアウトデータを送信するよう iTunes を設定すれば、それ以降、iPod をコンピュータに接続するたびに、最新のデータが自動的に送信されます。

nikeplus.com を使用するには：

- 「iTunes」で「ソース」パネルで iPod を選択し、「Nike + iPod」をクリックします。次に、「nikeplus.com にアクセス」をクリックします。または、www.nikeplus.com にアクセスして、ログイン ID とパスワードを入力します。Nike のプライバシーポリシーおよび利用規約については、nikeplus.com を参照してください。

Nike + iPod を使用する

Nike + iPod を最大限に活用するには、以下の手順に従って操作してください。

Nike + iPod を調整する

Nike + iPod は、ユーザに対して正確な情報を提供します。自分の自然なランニングスタイルまたはウォーキングスタイルに合うよう Nike + iPod を調整すると、さらに精度を向上させることができます。

ランニングまたはウォーキング用に Nike + iPod を調整するには：

1 「Nike+iPod」>「設定」>「センサー」>「調整」と選択し、「センター」ボタンを押します。

2 「ランニング」を選択し、距離を選びます。

3 「センター」ボタンを押し、設定した距離を、自然な一定のペースで走ります。

4 「メニュー」ボタンを押し、「調整を完了」を選択します。調整が成功したかどうかのメッセージが表示されます。

5 手順 1 〜 4 を繰り返します。そのとき、手順 2 では「ウォーキング」を選択し、手順 3 では自然な一定のペースで歩きます。

参考：調整の後でも、距離測定の正確さは、足の進め方、地面の状況、傾斜、または気温によって異なる場合があります。

距離の単位を設定する

マイルまたはキロメートルのいずれかでワークアウトを測定するよう Nike + iPod を設定することができます。

距離の単位を設定するには：

- 「Nike+iPod」>「設定」と選択し、「距離」を「マイル」または「キロメートル」に設定します。

体重を入力する

体重を入力するには：

- 「Nike+iPod」＞「設定」＞「体重」と選択し、体重を入力します。

消費カロリーの計算精度を高めるために、ワークアウトの成果が出るに従って体重をアップデートしてください。

音声フィードバックを利用する

トレーニング中、Nike + iPod が定期的に状況について音声でフィードバックします。

手動で音声フィードバックを利用するには：

- ワークアウト中に、必要に応じて「センター」ボタンを押します。

音声の種類を設定する、または音声フィードバックをオフにするには：

- 「Nike+iPod」＞「設定」と選択し、「音声フィードバック」を「男性」、「女性」、または「オフ」に設定します。

音声フィードバックをオフにしても、手動で音声フィードバックを利用することは可能です。

参考：音声フィードバックは、英語以外の一部の言語でも利用できます。音声フィードバックを利用できる言語に iPod を設定し、コンピュータに接続すると、「iTunes」で、ほかの言語のバージョンをダウンロードするよう指示されます。iPod の言語を英語に戻せば、音声フィードバックを再び英語で聞くことができます。英語以外に同時に利用できる音声フィードバックは、一言語に限られます。

PowerSong を使用する

テンションを高める曲を PowerSong として選ぶことができます。ワークアウト中のいつでも、その曲にジャンプすることができます。

PowerSong を選ぶには：

- 「Nike+iPod」>「設定」>「PowerSong」と選択し、曲を選びます。

PowerSong を再生するには：

- ワークアウト中に、必要に応じて「センター」ボタンを押し続けます。少し間が空いた後、曲が再生されます。

ワークアウトを中断する

音楽およびデータ収集を一時停止して、ワークアウトをいつでも中断することができます。また、ワークアウトデータを失うことなく後で再開することができます。

ワークアウトを中断する／再開するには：

- 「再生／一時停止」ボタン（▶︎II）を押します。

曲を変えるため、またはほかの iPod 機能を利用するために中断するには：

1. 「メニュー」ボタンを押し、「ワークアウトを一時停止」または「ミュージックを変更」を選択します。
2. 再開する準備ができたら、「Nike+iPod」>「ワークアウトを再開」>「ワークアウトを再開」と選択します。

最近のワークアウトを iPod で確認する

「iTunes」がワークアウトデータを nikeplus.com に送信するまで、日付、時間、継続時間、距離、ペース、および消費カロリーが、最近の 1,000 ワークアウト分まで iPod に保存されます。データを送信すると、最近の数ワークアウト分の情報が iPod に残ります。

最近のワークアウトを iPod で確認するには：

- 「Nike+iPod」＞「履歴」と選択します。

ワークアウトセッションを消去するには：

1. 「Nike+iPod」＞「履歴」と選択し、ワークアウトセッションを選びます。
2. 「センター」ボタンをクリックし、「削除」を選択します。

Nike+ Workout を購入する／ダウンロードする

プロフェッショナルによるコーチング付きの音楽を提供する Nike+ Workout を購入／ダウンロードすることができます。ワークアウトのレベルおよびスタイルに応じたミックスを選んでください。

Nike+ Workout を購入するには：

1. 「iTunes」を開き、「ソース」パネルで「iTunes Store」をクリックします。
2. 「Sports Music」をクリックし、目的の Nike+ Workout の横にある「購入」をクリックします。
3. iPod をコンピュータに接続し、データを iPod に読み込みます。

Nike+ Workout を購入すると、音楽とナレーションの入った単一のトラックを入手したことになります。ミックス内のすべての曲を入手することもできます。

参考： iTunes Store は、米国その他の国の 13 歳以上の方にのみご利用いただけます。利用できる国の一覧については、www.apple.com/jp/itunes/download を参照してください。サービス規約が適用されます。iTunes Store を利用するには、インターネットアクセスが必要です（別途費用が必要になる場合があります）。

Nike + iPod リモコンを使用する

Nike+ 互換のリモコン（別売）を使って、ワークアウト中に Nike + iPod をワイヤレスで操作できます。リモコンを使う前に、レシーバーをリモコンにリンクさせる必要があります。

リモコンにリンクさせるには：

1 レシーバーを iPod に接続します。

2 「Nike+iPod」＞「設定」＞「リモコン」＞「リンク」と選択し、画面上の指示に従います。

リモコン機能の入／切を切り替えるには：

- 「Nike+iPod」＞「設定」＞「リモコン」と選択し、「リモコンコマンド」を「オン」、または「オフ」に設定します。

リモコンのリンクを解除するには：

- 「Nike+iPod」＞「設定」＞「リモコン」＞「リンク解除」と選択し、画面上の指示に従います。

レシーバーを別のセンサーとリンクさせる

iPod および Nike + iPod レシーバーを、複数の Nike + iPod センサーに対応させることができます。たとえば、家族の中に、センサーと Nike+ 対応シューズを持っている人が複数いる場合は、そのようにするとよいでしょう。異なるセンサーとレシーバーを使用するたびに、レシーバーをそのセンサーとリンクさせる必要があります。

異なる iPod にレシーバーを接続しても、同じセンサーで使用する場合は、レシーバーが設定を記憶しています。再リンクや再調整をする必要はありません。

レシーバーを別のセンサーにリンクさせるには：

1 レシーバーを iPod に接続します。

2 シューズに新しいセンサーを取り付け、周りにほかの Nike + iPod センサーがないことを確認します。

周りを歩くことでセンサーを有効にして、レシーバーがセンサーを検出できるようにする必要があります。

3 iPod で「Nike+iPod」>「設定」>「センサー」>「リンク」と選択し、画面上の指示に従います。iPod が新しいセンサーとリンクされたことを示すメッセージが表示されます。

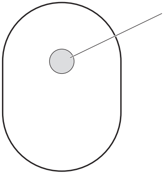
参考：以前リンクされていたセンサーにレシーバーをリンクさせても、Nike + iPod は調整した設定を記憶しています。再調整する必要はありません。

Nike + iPod センサーをスリープさせる

デフォルトでは、センサーはオンになっています。長期間センサーを保管する場合、またはセンサーがデータを送信するのを停止させたい場合は、センサーをスリープさせることができます。

センサーをスリープさせるには：

- ペンやペーパークリップを使って、「スリープ／復帰」ボタンを 3 秒間押し続けます。



重要：適用される政府の規制に準拠するため、飛行機の中に持ち込む前にセンサーをスリープさせてください。

センサーを復帰させるには：

- ペンやペーパークリップを使って、「スリープ／復帰」ボタンを押します。

安全性に関する重要な情報

警告：安全性に関する指示に従わなかった場合は、けがをしたり機器が破損するおそれがあります。

ワークアウト時 ワークアウトプログラムを始める前に、かかりつけの医師に健康診断を受けることをお勧めします。実際のワークアウトを開始する前に、準備運動またはストレッチを行ってください。ワークアウト中は特に注意してください。ランニング中に iPod を操作する前に、必要に応じてペースを緩めてください。痛みを感じたり、気が遠くなったり、目眩がしたり、疲れを感じたり、息苦しくなった場合は、直ちにワークアウトを中止してください。ワークアウトをすることにより、体を動かすことに内在するリスク（その結果発生するけがなど）があります。

窒息の危険性 レシーバーとセンサーは、窒息の原因となるおそれがあります。3 歳未満のお子様の手の届かないところに保管してください。

聴覚の損傷を避ける ハンズフリーヘッドセットやヘッドフォンを大音量で使用すると、聴覚を損なうおそれがあります。音量は安全なレベルに設定してください。大音量で再生を続けていると、耳が慣れ、通常の音量のように聴こえることがありますが、聴覚が損なわれている可能性があります。耳鳴りがする場合や話がよく聞こえない場合は、聴くのを中止して、聴力検査を受けてください。音量が大きい程、聴覚に影響を受けるまでの時間が早くなります。聴覚の専門家は、次のような方法で聴覚を保護することを勧めています：

- 大音量でハンズフリーヘッドセットやヘッドフォンを使用する時間を制限します。
- 周囲の騒音を遮断する目的で、音量を上げることを避けます。
- 近くで人が話す声が聞こえない場合には、音量を下げます。

センサーを分解しない センサーを開けたり、分解したり、バッテリーを取り外したりしないでください。内部には、お使いの方がご自身で修理できる部品はありません。水中や水気のある場所、湿気の多い場所では、レシーバーおよび iPod を使用しないでください。

その他の情報、サービス、サポート

求める情報	手順
Nike + iPod についてよく寄せられる質問に対する答え	www.apple.com/jp/ipod/nike/faq.html を参照してください。
Nike + iPod センサーおよびレシーバーのサービスとサポート	www.apple.com/jp/support/nikeplus を参照してください。
Nike+ 対応シューズまたは nikeplus.com サイトのサービスとサポート	www.nikeplus.com を参照してください。
「iTunes」の使用に関する情報	「iTunes」を開き、「ヘルプ」＞「iTunes ヘルプ」と選択します。
iPod の使用に関する情報	www.apple.com/jp/support/ipod を参照してください。

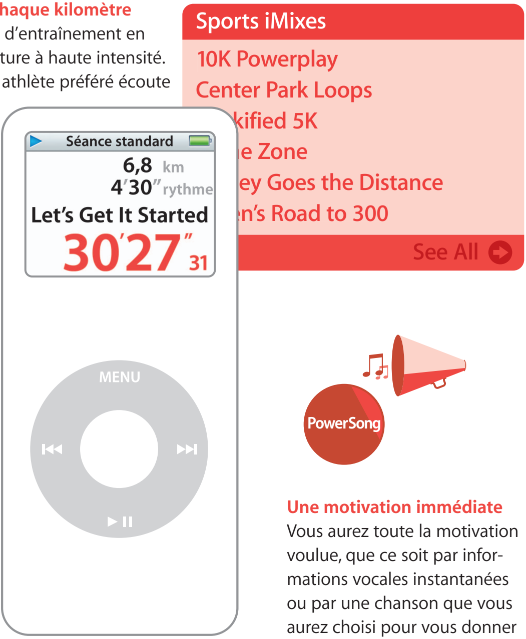
Table des matières

Bienvenue sur Nike + iPod

Nike + iPod est votre assistant personnel d’entraînement.

De la musique pour chaque kilomètre
Survoltez votre séance d’entraînement en créant des listes de lecture à haute intensité. Allez voir ce que votre athlète préféré écoute sur son iPod.





Votre partenaire d’entraînement
Connectez l’iPod à votre ordinateur et envoyez vos données à nikeplus.com. Suivez vos progrès pas à pas.

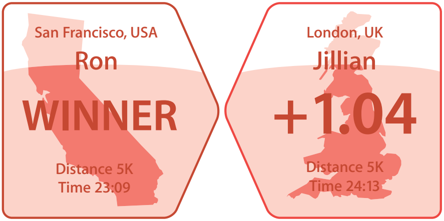
Une motivation immédiate
Vous aurez toute la motivation voulue, que ce soit par informations vocales instantanées ou par une chanson que vous aurez choisi pour vous donner des ailes.



Atteignez votre objectif
Établissez des objectifs de distance, de temps ou de dépense de calories pour vous surpasser, puis vérifiez l'état de vos progrès.



À vos marques, prêt, défi !
Défiez vos amis à une course de 5 km, même s'ils se trouvent de l'autre côté de la terre. Comparez vos temps à ceux d'autres coureurs.



Premiers contacts

Suivez ces instructions pour commencer à utiliser des maintenant Nike + iPod.

Étape 1 : installez les logiciels iPod et iTunes les plus récents.

1 Téléchargez et installez le logiciel iTunes le plus récent depuis www.apple.com/fr/itunes. iTunes 7.0 ou plus récent est requis.

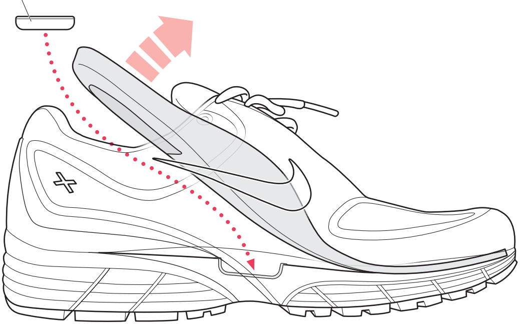
2 Connectez l'iPod à votre ordinateur, sélectionnez l'iPod dans la sous-fenêtre Source et cliquez sur Résumé.

3 Si le logiciel iTunes vous informe que l'iPod a besoin d'être mis à jour, cliquez sur Mettre à jour et suivez les instructions à l'écran.

Vous avez besoin de la version 1.3 (ou ultérieure) du logiciel de l'iPod nano de première génération ou de la version 1.1 (ou ultérieure) du logiciel de l'iPod nano de seconde génération (en aluminium).

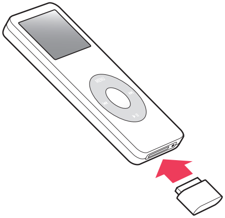
Étape 2 : insérez le capteur Nike + iPod dans votre chaussure compatible Nike+.

- Soulevez la semelle de votre chaussure gauche, enlevez l'insert en mousse de la poche se trouvant en dessous, puis remplacez-le par le capteur.



Vous pouvez laisser le capteur dans la chaussure lorsque vous ne vous entraînez pas. Cependant, si vous planifiez de longtemps porter vos chaussures sans vous entraîner, il est conseillé de remplacer le capteur par l'insert en mousse pour économiser l'autonomie de la batterie.

Étape 3 : reliez le récepteur Nike + iPod à l’iPod.



Étape 4 : choisissez un type de séance d’entraînement.

Pour choisir :	Procédez ainsi :
Une séance ouverte	Choisissez Nike+iPod > Séance standard.
Une séance avec objectif de temps	Choisissez Nike+iPod > Temps et sélectionnez la longueur de votre séance.
Une séance avec objectif de distance	Choisissez Nike+iPod > Distance et sélectionnez votre distance maximale.
Une séance avec objectif de dépense	Choisissez Nike+iPod > Réglages > Poids et saisissez votre poids. Cliquez ensuite sur le bouton Menu, choisissez Calories, puis sélectionnez le nombre de calories que vous souhaitez dépenser. ***Remarque :*** vous ne devez saisir votre poids que la première fois que vous débutez une séance de dépense de calories.

Étape 5 : choisissez la musique qui accompagnera votre séance d’entraînement.

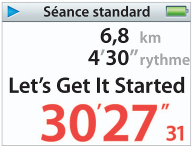
Pour écouter :	Procédez ainsi :
Un mix de séance Nike+ (voir la page 47)	Sélectionnez le mix.
Le morceau en lecture (le cas échéant)	Choisissez En lecture.
Des morceaux d’une liste de lecture	Choisissez Listes de lecture et sélectionnez une liste de lecture.
Des morceaux dans un ordre aléatoire	Choisissez Mix de morceaux.
Aucune musique	Choisissez Aucune.

Étape 6 : commencez votre séance d’entraînement.

- Appuyez sur le bouton central puis commencez à marcher ou à courir.

Étape 7 : suivez vos progrès.

Nike + iPod affiche automatiquement l’état de votre séance d’entraînement sur l’écran de l’iPod.



Cet écran d’état indique que Nike + iPod fonctionne.

Nike + iPod vous donne également des informations vocales périodiques sur vos progrès (consultez la section « Informations vocales » à la page 45).

Pour obtenir manuellement des informations vocales :

- Appuyez sur le bouton central à tout moment pendant votre séance d’entraînement.

Étape 8 : arrêtez votre séance d'entraînement.

Vous pouvez arrêter votre séance d'entraînement à tout moment. Si vous continuez à vous entraîner après avoir atteint votre objectif de temps, de distance ou de calories, l'iPod continue lui aussi à suivre vos progrès.

Pour arrêter votre séance d'entraînement :

- Lorsque vous avez terminé votre course ou votre marche, appuyez sur le bouton Menu puis choisissez Arrêter la séance. L'iPod stocke les données de vos séances les plus récentes pour consultation ultérieure.

Étape 9 : suivez vos progrès sur nikeplus.com.

Vous pouvez configurer iTunes pour que les données de vos séances d'entraînement soient transmises à nikeplus.com, où vous pouvez suivre vos progrès dans le temps, afficher l'enregistrement de toutes vos séances, régler et suivre vos objectifs ou encore comparer vos résultats à ceux d'autres personnes. Vous pouvez même participer à des défis d'entraînement avec d'autres utilisateurs en ligne de Nike + iPod.

Pour configurer iTunes pour que les données de vos séances d'entraînement soient transmises à nikeplus.com :

1. Après une séance d'entraînement, enlevez le récepteur puis connectez l'iPod à votre ordinateur.
2. Ouvrez iTunes puis sélectionnez l'iPod dans la sous-fenêtre Source.
3. Cliquez sur Nike + iPod puis cochez l'option « Transmettre automatiquement les données de séance à nikeplus.com ».

4 Saisissez l'identifiant et le mot de passe de votre compte nike.com. Si vous n'avez pas de compte nike.com, cliquez sur « Créer un compte Nike » puis suivez les instructions à l'écran.

Une fois qu'iTunes a été configuré pour transmettre vos données de séance d'entraînement à nikeplus.com, les données les plus récentes sont transmises automatiquement lorsque vous connectez l'iPod à votre ordinateur.

Pour utiliser nikeplus.com :

- Dans iTunes, sélectionnez l'iPod dans la sous-fenêtre Source puis cliquez sur Nike+iPod. Cliquez ensuite sur « Aller sur nikeplus.com ». Vous pouvez également vous rendre sur www.nikeplus.com et y saisir votre identifiant et votre mot de passe. Consultez le site web nikeplus.com pour y lire l'engagement de confidentialité et les conditions générales de Nike.

Utilisation de Nike + iPod

Suivez ces instructions pour profiter au mieux de Nike + iPod.

Étalonnage de Nike + iPod

Nike + iPod est sufisamment précis pour la plupart des utilisateurs. Vous pouvez améliorer cette précision en étalonnant Nike + iPod selon votre style naturel de course et de marche.

Pour étalonner Nike + iPod pour courir et marcher :

1 Choisissez Nike+iPod > Réglages > Capteur > Étalonner puis appuyez sur le bouton central.

2 Choisissez Course puis sélectionnez une distance.

3. Appuyez sur le bouton central et courez la distance choisie à un rythme constant et naturel.
4. Appuyez sur le bouton Menu puis choisissez Étalonnage terminé. Un message vous indique si l'étalonnage s'est effectué correctement.
5. Répétez les étapes 1 à 4 en choisissant Marche dans l'étape 2 et en marchant à un rythme constant et naturel dans l'étape 3.

Remarque : même après avoir effectué l'étalonnage, la précision de mesure des distances peut varier selon l'allure, la surface de course, l'inclinaison et la température.

Réglage de l'unité des distances

Vous pouvez configurer Nike + iPod pour que vos séances d'entraînement soient mesurées en milles ou en kilomètres.

Pour régler l'unité des distances :

- Choisissez Nike+iPod > Réglages puis réglez Distances sur Milles ou Kilomètres.

Saisie de votre poids

Pour saisir votre poids :

- Choisissez Nike+iPod > Réglages > Poids puis saisissez votre poids.

Pour une plus grande précision de calcul des calories dépensées, mettez votre poids à jour au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore.

Informations vocales

Pendant vos séances d'entraînement, Nike + iPod vous donne des informations vocales périodiques sur vos progrès.

Pour obtenir manuellement des informations vocales :

- Appuyez sur le bouton central à tout moment pendant votre séance d'entraînement.

Pour régler le type de voix ou désactiver les informations vocales :

- Choisissez Nike+iPod > Réglages puis réglez Informations vocales sur Masculines, Féminines ou Désactivées.

Vous pouvez toujours obtenir des informations vocales manuellement, même si cette option est désactivée.

Remarque : les informations vocales sont disponibles dans quelques langues (autres que l'anglais). Si vous avez réglé votre iPod sur une langue dans laquelle les informations vocales sont disponibles et que vous le branchez à l'ordinateur, iTunes vous demandera de télécharger une version des informations vocales dans cette langue. Si vous passez à nouveau votre iPod à l'anglais, vous serez toujours en mesure d'écouter les informations vocales en anglais. Vous ne pouvez disposer à la fois que d'une seule version autre que la version anglaise sur votre iPod.

Utilisation d’un morceau PowerSong

Vous pouvez choisir un morceau motivant comme morceau PowerSong. Vous pouvez passer à ce morceau à tout moment pendant votre séance d’entraînement.

Pour choisir un morceau PowerSong :

- Choisissez Nike+iPod > Réglages > PowerSong, puis sélectionnez un morceau.

Pour écouter votre morceau PowerSong :

- À tout moment pendant une séance d’entraînement, maintenez enfoncé le bouton central. Le morceau est lu après une courte pause.

Suspension d’une séance d’entraînement

Vous pouvez suspendre votre séance d’entraînement à tout moment, ce qui suspendra la lecture de la musique et le recueil des données, et la reprendra plus tard sans en perdre les données.

Pour suspendre ou reprendre une séance d’entraînement :

- Appuyez sur le bouton Lecture/Pause (►II).

Pour suspendre une séance afin de changer votre musique ou d’utiliser d’autres fonctions de l’iPod :

1. Appuyez sur le bouton Menu puis choisissez Suspendre la séance ou Changer la musique.
2. Lorsque vous êtes prêt à reprendre la séance, choisissez Nike+iPod > Reprendre la séance > Reprendre la séance.

Consultation des séances d’entraînement récentes sur votre iPod

Votre iPod enregistre la date, l’heure, la durée, la distance, le rythme et les calories dépensées des mille dernières séances d’entraînement, jusqu’à ce qu’iTunes transmette ces données à nikeplus.com. Après la transmission de ces données, l’iPod conserve les informations des séances d’entraînement les plus récentes.

Pour consulter les séances d’entraînement récentes sur votre iPod :

- Choisissez Nike+iPod > Historique.

Pour effacer une seule séance d’entraînement :

1. Choisissez Nike+iPod > Historique puis sélectionnez une séance d’entraînement.
2. Cliquez sur le bouton central puis choisissez Supprimer.

Achat et téléchargement de séances d’entraînement Nike+

Vous pouvez acheter et télécharger des séances d’entraînement Nike+. Ces séances contiennent de la musique en continu ainsi que des conseils d’entraînement professionnel. Choisissez des morceaux selon votre niveau et votre style d’entraînement.

Pour acheter une séance d’entraînement Nike+ :

1. Ouvrez iTunes puis cliquez sur iTunes Store dans la sous-fenêtre Source.
2. Cliquez sur Sports Music (Musique sportive) puis cliquez sur Acheter en regard de la séance d’entraînement Nike+ de votre choix.
3. Connectez l’iPod à votre ordinateur puis transférez la séance d’entraînement sur votre iPod.

   Lorsque vous achetez une séance d’entraînement Nike+, vous obtenez une seule piste d’entraînement avec de la musique et des commentaires vocaux, ainsi que tous les morceaux de musique individuels qui composent cette piste.

Remarque : l'iTunes Store n'est disponible que pour les personnes de 13 ans ou plus aux États-Unis et dans beaucoup d'autres pays ; pour obtenir une liste des pays, rendez-vous sur www.apple.com/fr/itunes/download. Certaines conditions s'appliquent. Vous devez disposer d'un accès à Internet (éventuellement payant) pour utiliser l'iTunes Store.

Utilisation d'une télécommande Nike + iPod

Vous avez la possibilité d'utiliser une télécommande compatible Nike+ (vendue séparément) pour contrôler à distance le système Nike + iPod au cours de votre séance d'entraînement. Il faut jumeler le récepteur avec la télécommande pour pouvoir utiliser cette dernière.

Pour le jumeler avec une télécommande :

1. Connectez le récepteur à un iPod.
2. Choisissez Nike+iPod > Réglages > Télécommande > Jumeler, puis suivez les instructions à l'écran.

Pour activer ou désactiver les fonctions de la télécommande :

- Choisissez Nike+iPod > Réglages > Télécommande, puis réglez l'option Commandes sur activé ou désactivé.

Pour annuler le jumelage avec une télécommande :

- Choisissez Nike+iPod > Réglages > Télécommande > Déjumeler, puis suivez les instructions à l'écran.

Jumelage du récepteur à un autre capteur

Vous pouvez utiliser votre iPod et votre récepteur Nike + iPod avec plus d'un capteur Nike + iPod. Cela peut être utile si, par exemple, il y a plus d'un membre de votre famille avec un capteur et des chaussures compatibles Nike+. Chaque fois que vous utilisez un récepteur avec un capteur différent, vous devez jumeler le récepteur à ce capteur.

Si vous connectez le récepteur à un iPod différent et que vous l'utilisez avec le même capteur, le récepteur garde vos réglages en mémoire. Vous n'avez pas besoin de le jumeler ou de l'étalonner à nouveau.

Pour jumeler le récepteur à un autre capteur :

1. Connectez le récepteur à un iPod.
2. Enfilez les chaussures dotées du nouveau capteur et assurez-vous qu'il n'y a aucun autre capteur Nike + iPod à proximité.

   Il vous faudra peut-être commencer à marcher pour activer le capteur et permettre ainsi au récepteur de le détecter.
3. Sur l'iPod, choisissez Nike+iPod > Réglages > Capteur > Jumeler puis suivez les instructions à l'écran. Un message s'affiche, indiquant que l'iPod est maintenant jumelé au nouveau capteur.

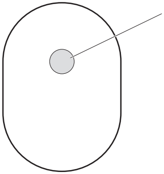
   Remarque : si vous jumelez le récepteur à un capteur ayant déjà été jumelé, Nike + iPod garde en mémoire vos réglages d'étalonnage. Il est inutile d'étalonner à nouveau.

Mise en veille du capteur Nike + iPod

Le capteur est éveillé et activé par défaut. Si vous souhaitez stocker le capteur pendant une longue période ou le forcer à s'arrêter de transmettre, vous pouvez le mettre en veille.

Pour mettre en veille le capteur :

- Utilisez un stylo ou un trombone pour maintenir enfoncé le bouton Mettre en veille/Réactiver pendant trois secondes.



Bouton Mettre en veille/Réactiver
Maintenez-le enfoncé pendant trois secondes pour mettre en veille. Appuyez dessus pour réactiver.

Important : mettez le capteur en veille avant de l'emporter à bord d'un avion, conformément à la réglementation en vigueur.

Pour réactiver le capteur :

- Utilisez un stylo ou un trombone pour appuyer sur le bouton Mettre en veille/Réactiver.

Informations importantes sur la sécurité

ATTENTION : ne pas suivre les présentes instructions peut provoquer des dommages ou blessures.

Réalisation d'exercices physiques Avant de commencer un programme d'exercices, demandez à votre médecin de réaliser un examen clinique complet. Effectuez des exercices de réchauffement ou d'étirement musculaire avant le début d'une séance d'entraînement. Soyez prudent et attentif pendant vos exercices physiques. Ralentissez, le cas échéant, avant de régler votre iPod en cours de course. Arrêtez immédiatement de courir si vous ressentez des douleurs, des faiblesses, de l'étourdissement, de l'épuisement ou de l'essoufflement. En effectuant des exercices, vous assumez les risques relatifs à l'exercice physique, y compris les blessures qui pourraient en résulter.

Danger de suffocation Le récepteur et le capteur peuvent présenter des dangers de suffocation. Gardez-les hors de portée des enfants de moins de trois ans.

Prévention de la diminution de l'acuité auditive Vous risquez une perte d'audition irréparable si vous utilisez un casque ou des écouteurs à un volume sonore élevé. Réglez le volume à un niveau raisonnable. Vous pouvez vous habituer petit à petit à un volume de son élevé qui peut vous paraître normal mais entraîner une détérioration de votre audition. Si vos oreilles bourdonnent ou si les sons vous semblent sourds, arrêtez l'écoute et rendez-vous chez votre médecin pour vérifier votre audition. Plus le volume est élevé, plus vous risquez d'abîmer rapidement votre audition. Pour protéger votre audition, les experts donnent les conseils suivants :

- Limitez la durée d'utilisation d'un casque ou d'écouteurs à volume sonore élevé.
- Évitez d'augmenter le volume pour bloquer le bruit ambiant.
- Diminuez le volume si vous ne pouvez plus entendre les personnes voisines parler.

Démontage du capteur N'essayez pas d'ouvrir le capteur, de le démonter ou de retirer la batterie. L'appareil ne contient pas de pièces pouvant être réparées par l'utilisateur. N'utilisez pas le récepteur ou l'iPod dans ou près de l'eau ou dans tout autre lieu humide.

En savoir plus, service et assistance

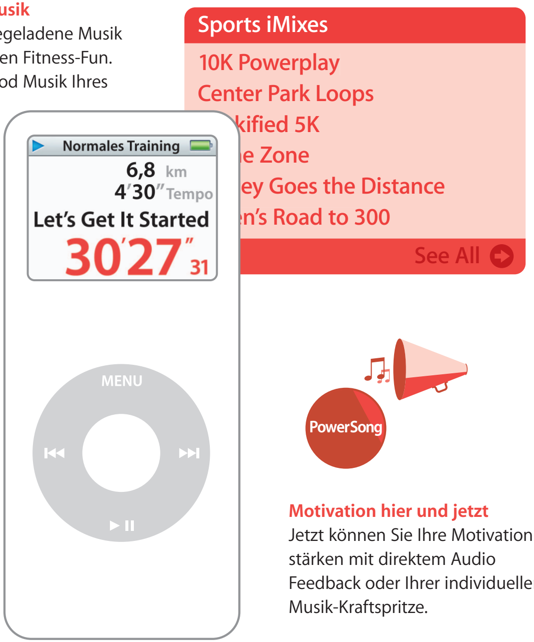
Pour en savoir plus sur :	Procédez ainsi :
Les réponses aux questions fréquemment posées sur Nike + iPod	Rendez-vous sur www.apple.com/fr/ipod/nike/faq.html.
Le service et l'assistance du capteur et du récepteur Nike + iPod	Rendez-vous sur www.apple.com/fr/support/nikeplus.
Le service et l'assistance des chaussures compatibles Nike+ ou le site web nikeplus.com	Rendez-vous sur www.nikeplus.com.
L'utilisation d'iTunes	Ouvrez iTunes et choisissez Aide > Aide iTunes.
L'utilisation de l'iPod	Rendez-vous sur www.apple.com/fr/support/ipod.

Inhalt

Willkommen bei Nike + iPod

Nike + iPod ist Ihr ganz persönlicher Trainingsassistent.

Meter für Meter Musik
Mischen Sie energiegeladene Musik für Ihren persönlichen Fitness-Fun. Trainieren Sie zur iPod Musik Ihres Lieblingssportlers.





Ihr persönlicher Trainingspartner
Verbinden Sie Ihren iPod mit Ihrem Computer und schicken Sie Ihre Trainingsergebnisse an nikeplus.com. Überprüfen Sie Ihre Fitness-Verbesserung – Schritt für Schritt.

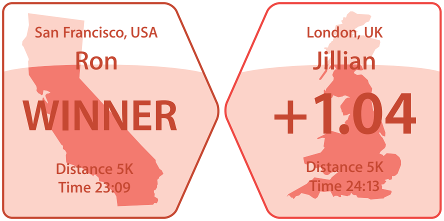
Motivation hier und jetzt
Jetzt können Sie Ihre Motivation stärken mit direktem Audio Feedback oder Ihrer individuellen Musik-Kraftspritze.



Erreichen Sie Ihr Fitness-Ziel
Setzen Sie sich ehrgeizige Strecken-, Zeit- oder Kalorienverbrauchsziele. Schauen Sie nach, wie nah Sie Ihrem Ziel schon gekommmen sind.



Auf die Plätze! Fertig! Los!
Machen Sie Mini-Wettkämpfe; z. B. mit Läufern von anderen Ländern und Kontinenten. Wie liegen Sie in der Zeit im Vergleich zu anderen Läufern?



Einführung

Befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen, um Ihren Nike + iPod sofort zu benutzen.

Schritt 1: Installieren Sie die neueste iPod und iTunes Software.

1 Laden und installieren Sie die neueste iTunes Software von der folgenden Web-Seite: www.apple.com/de/itunes. Sie benötigen iTunes Version 7.0 oder neuer.

2 Schließen Sie den iPod an Ihren Computer an. Wählen Sie „iPod“ im Bereich „Quelle“ aus und klicken Sie in „Zusammenfassung“.

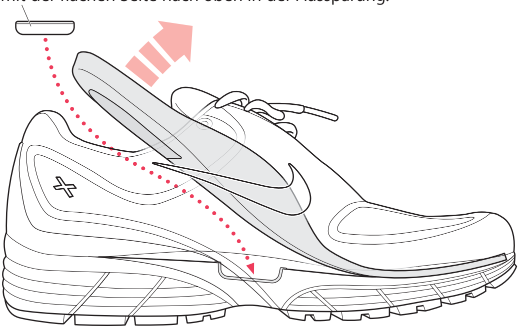
3 Wenn iTunes Ihnen mitteilt, dass Ihr iPod aktualisiert werden muss, klicken Sie in „Aktualisieren“ und befolgen Sie die angezeigten Anweisungen.

Sie benötigen die iPod nano Software Version 1.3 oder neuer (First Generation) oder die iPod nano (Aluminum) Software Version 1.1 oder neuer (Second Generation).

Schritt 2: Legen Sie den Nike + iPod Sensor in Ihren Nike+ kompatiblen Schuh.

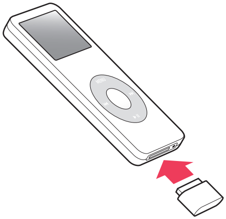
- Heben Sie hierfür die Innensohle Ihres linken Schuhs an, entfernen Sie die Schaumstofffüllung aus der Aussparung und legen Sie dort den Sensor hinein.

Heben Sie die Innensohle an und platzieren Sie den Sensor mit der flachen Seite nach oben in der Aussparung.



Sie können den Sensor in Ihrem Schuh lassen, auch wenn Sie nicht trainieren. Wenn Sie jedoch die Schuhe längere Zeit zu Nicht-Trainingszwecken tragen, wird empfohlen, den Sensor wieder mit der Schaumstofffüllung auszutauschen, um die Batterielebensdauer zu verlängern.

Schritt 3: Schließen Sie den Nike + iPod Empfänger an Ihren iPod an.



Schritt 4: Wählen Sie die gewünschte Trainingsart.

Für die folgenden Trainingsart	Wählen Sie
Normales Training ohne besonderes Ziel	„Nike+iPod“ > „Normales Training“.
Training mit Zeitvorgabe	„Nike+iPod“ > „Zeit“ und legen Sie fest, wie lange Sie trainieren möchten.
Training mit Streckenvorgabe	„Nike+iPod“ > „Strecke“ und legen Sie fest, wie weit Sie laufen möchten.
Training mit Kalorienverbrauchsvorgabe	„Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Gewicht“ und geben Sie Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann die Taste „Menu”, wählen Sie „Kalorien” und bestimmen Sie die Kalorienanzahl, die Sie beim Trainieren verbrauchen möchten. ***Hinweis:*** Ihr Gewicht müssen Sie nur einmal eingeben, und zwar wenn Sie das erste Mal ein Training mit Kalorienverbrauchsvorgabe beginnen.

Schritt 5: Wählen Sie die Begleitmusik für Ihr Training.

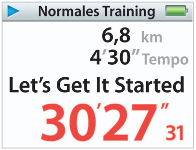
Für folgende Musik	Wählen Sie
Nike+ Workout Trainingsmusik (siehe Seite 64)	den gewünschten Musikmix.
Musiktitel, der ggf. gerade spielt	„Sie hören”.
Titel von einer Wiedergabeliste	„Wiedergabelisten“ und wählen Sie die gewünschte Liste aus.
Titel in beliebiger Reihenfolge	„Zufällige Titel“.
Keine Musik	„Nichts”.

Schritt 6: Beginnen Sie Ihr Training.

- Drücken Sie die Mitteltaste und fangen Sie an zu gehen oder zu laufen.

Schritt 7: Beobachten Sie Ihre erbrachte Leistung.

Nike + iPod bietet Ihnen auf dem iPod Display eine automatische Statusanzeige zu Ihrem Training.



Wenn Sie diese Statusanzeige sehen, dann ist Nike + iPod in Betrieb.

In regelmäßigen Abständen erhalten Sie mit Nike + iPod Feedback zu Ihrem Trainingsfortschritt (siehe „Erhalten von Audio Feedback" auf Seite 62).

Gehen Sie wie folgt vor, um das Audio Feedback manuell abzurufen:

- Drücken Sie während des Trainings zu jeder beliebigen Zeit die Mitteltaste.

Schritt 8: Beenden Sie Ihr Training.

Sie können Ihr Training jederzeit beenden. Wenn Sie Ihr Training fortsetzen, nachdem Sie Ihre Zeit-, Strecken- oder Kalorienvorgabe erreicht haben, wird der iPod auch weiterhin Ihre Trainingsleistung aufzeichnen.

Gehen Sie wie folgt vor, um Ihr Training zu beenden:

- Wenn Sie Ihr Gehen oder Laufen beendet haben, drücken Sie die Taste „Menu" und wählen Sie „Training Aus". Ihr iPod speichert Ihre neuesten Trainingsdaten für spätere Vergleiche.

Schritt 9: Verwalten Sie Ihre Trainingsleistung bei nikeplus.com.

Sie können iTunes so einstellen, dass Ihre Trainingsdaten an nikeplus.com geschickt werden, sodass Sie Ihren Leistungsfortschritt in einem bestimmten Zeitraum überprüfen können. Dort können Sie auch Ihre Trainingseinheiten ansehen, Zielvorgaben festlegen bzw. überprüfen und Ihre Ergebnisse mit anderen Benutzern vergleichen. Sie können sogar mit anderen Nike + iPod Online-Benutzern kleine Trainingswettkämpfe veranstalten.

Gehen Sie wie folgt vor, um in iTunes das Versenden Ihrer Trainingsdaten an nikeplus.com einzurichten:

1. Entfernen Sie nach einem Training den Empfänger und schließen Sie Ihren iPod an Ihren Computer an.
2. Öffnen Sie iTunes und wählen Sie „iPod" im Bereich „Quelle" aus.
3. Klicken Sie in „Nike+iPod" und markieren Sie das Auswahlfeld neben „Trainingsdaten automatisch an nikeplus.com senden".
4. Geben Sie Ihre nike.com Account Anmelde-ID sowie Ihr Kennwort ein. Falls Sie keinen nike.com Account haben, klicken Sie in „Account erstellen" und befolgen Sie die angezeigten Anweisungen.

Sobald Sie iTunes zum Versenden der Trainingsdaten an nikeplus.com eingerichtet haben, wird iTunes jedes Mal die jeweils letzten Ergebnisse automatisch verschicken, wenn Sie den iPod an Ihren Computer anschließen.

Gehen Sie wie folgt vor, um nikeplus.com zu nutzen:

- Wählen Sie in iTunes „iPod" im Bereich „Quelle" aus und klicken Sie in „Nike+iPod". Klicken Sie dann in „Mein nikeplus.com öffnen". Oder aber besuchen Sie die Web-Site www.nikeplus.com und geben Ihre Anmelde-ID sowie Ihr Kennwort an. Informationen zum Datenschutz bei Nike („Privacy Policy") sowie die Nike Geschäftsbedingungen („Terms & Conditions") finden Sie auf der Web-Site nikeplus.com.

Verwenden von Nike + iPod

Befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen, um möglichst viel Nutzen und Freude mit Nike + iPod zu haben.

Kalibrieren von Nike + iPod

Nike + iPod Messungen sind für die meisten Benutzer ausreichend genau. Sie können die Genauigkeit verbessern, indem Sie Nike + iPod auf Ihr natürliches Gehen und Laufen kalibrieren.

Gehen Sie wie folgt vor, um Nike + iPod fürs Gehen oder Laufen zu kalibrieren:

1. Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Sensor“ > „Kalibrieren“ und drücken Sie die Mitteltaste.
2. Wählen Sie „Laufen“ und legen Sie eine Strecke fest.
3. Drücken Sie die Mitteltaste und laufen Sie die gewählte Strecke in einem gleichmäßigen natürlichen Tempo.
4. Drücken Sie die Mitteltaste und wählen Sie „Kalibrieren fertig“. Im Display sehen Sie, ob Ihr Kalibrieren erfolgreich war.
5. Wiederholen Sie die Schritte 1–4, wobei Sie in Schritt 2 „Gehen“ wählen und in Schritt 3 in einem gleichmäßigen natürlichen Tempo gehen.

Hinweis: Auch nach dem Kalibrieren kann die Genauigkeit von Streckenmessungen je nach Gangart, Oberflächenbeschaffenheit des Weges, Steigung oder Temperatur unterschiedlich ausfallen.

Festlegen der Maßeinheit für die Strecke

Mit Nike + iPod können Sie Ihre Trainingsstecke in Kilometern oder in Meilen messen.

Gehen Sie wie folgt vor, um die Maßeinheit für die Strecke festzulegen:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ und stellen Sie „Strecke“ auf „Kilometer“ oder „Meilen“ ein.

Eingeben des Gewichts

Gehen Sie wie folgt vor, um Ihr Gewicht einzugeben:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Gewicht“ und geben Sie Ihr Gewicht ein.

Damit der Kalorienverbrauch mit höchster Genauigkeit errechnet werden kann, sollten Sie mit steigender Fitness die Gewichtseingabe aktualisieren.

Erhalten von Audio Feedback

Während Sie trainieren, hören Sie, wie Nike + iPod Ihnen regelmäßig Feedback zu Ihrem Trainingsstatus gibt.

Gehen Sie wie folgt vor, um das Audio Feedback manuell abzurufen:

- Drücken Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt während Ihres Trainings die Mitteltaste.

Gehen Sie wie folgt vor, um die Stimme für das Audio Feedback festzulegen bzw. um das Audio Feedback zu deaktivieren:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ und stellen Sie „Audio Feedback“ auf „Männlich“, „Weiblich” oder „Aus“.

Auch wenn die Option „Audio Feedback“ ausgeschaltet ist, können Sie das Audio Feedback manuell abrufen.

Hinweis: Die Funktion „Audio Feedback“ steht außer in Englisch auch in einigen anderen Sprachen zur Verfügung. Wenn Sie für Ihren iPod eine Sprache festgelegt haben, in der diese Funktion verfügbar ist, und Sie den iPod an Ihren Computer anschließen, werden Sie von iTunes aufgefordert, eine Version in der anderen Sprache zu laden. Haben Sie „Englisch“ für Ihren iPod festgelegt, können Sie das Feedback weiterhin in Englisch hören. Auf Ihrem iPod kann immer nur eine nicht-englische Version für das Audio Feedback installiert sein.

Verwenden von PowerSongs

Sie können einen zu besonderer Leistung motivierenden Musiktitel zu Ihrem so genannten „PowerSong" machen. Dann können Sie jederzeit während Ihres Trainings zu diesem Musiktitel wechseln.

Gehen Sie wie folgt vor, um einen PowerSong festzulegen:

- Wählen Sie „Nike+iPod" > „Einstellungen" > „PowerSong" und wählen Sie den gewünschten Titel aus.

Gehen Sie wie folgt vor, um Ihren PowerSong zu hören:

- Drücken Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt die Mitteltaste und halten Sie sie gedrückt. Nach einer kleinen Pause wird Ihr PowerSong Titel gespielt.

Unterbrechen des Trainings

Sie können jederzeit eine Trainingspause einlegen – wobei die Musik und die Datenaufzeichnung ebenfalls pausieren – und das Training dann später fortsetzen, ohne Ihre Trainingsdaten zu verlieren.

Gehen Sie wie folgt vor, um eine Pause einzulegen oder das Training fortzusetzen:

- Drücken Sie die Taste „Start/Pause" (►II).

Gehen Sie wie folgt vor, um eine Pause zu machen und so die Musik wechseln oder andere iPod Funktionen nutzen zu können:

1. Drücken Sie die Taste „Menu" und wählen Sie „Trainingspause" bzw. „Musik wechseln".
2. Wenn Sie soweit sind, dass Sie weitertrainieren möchten, wählen Sie „Nike+iPod" > „Weitertrainieren" > „Weitertrainieren".

Anzeigen von Trainingsdaten auf Ihrem iPod

Bis Ihre Trainingsdaten mit iTunes an nikeplus.com geschickt werden, sichert Ihr iPod Datum, Uhrzeit, Dauer, Strecke, Tempo und Kalorienverbrauch Ihrer bis zu eintausend letzten Trainingseinheiten. Nachdem die Daten gesendet wurden, behält der iPod die Informationen von den allerletzten Trainingseinheiten bei.

Gehen Sie wie folgt vor, um die letzten Trainingseinheiten auf Ihrem iPod anzuschauen:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Übersicht“.

Gehen Sie wie folgt vor, um eine einzelne Trainingseinheit zu löschen:

1 Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Übersicht“ und wählen Sie eine Trainingseinheit aus.

2 Klicken Sie die Mitteltaste und wählen Sie „Löschen“.

Kaufen und Laden von Nike+ Workout Trainingsmusik

Sie können Nike+ Workout Trainingsmusik kaufen und über das Internet laden. Nike+ Workout Titel bieten pausenlose Musik, die mit professionellen Trainerkommentaren gemischt ist. Wählen Sie die Trainingsmusik, die zu Ihrem Trainingsstil und zu Ihrem Leistungsniveau passt.

Gehen Sie wie folgt vor, um eine Nike+ Workout Trainingsmusik zu kaufen:

1 Öffnen Sie iTunes und klicken Sie im Bereich „Quelle“ in „iTunes Store“.

2 Klicken Sie in „Sports Music“ und klicken Sie neben der gewünschten Nike+ Workout Trainingsmusik in „Kaufen“.

3 Verbinden Sie Ihren iPod mit Ihrem Computer und laden Sie die Trainingsmusik auf den iPod.

Wenn Sie eine Nike+ Workout Trainingsmusik kaufen, erhalten Sie zunächst eine Audioaufnahme mit Musik und gesprochenen Kommentaren. Darüber hinaus erhalten Sie auch alle einzelnen Musiktitel, die in der Trainingsmusik enthalten sind.

Hinweis: In den USA sowie in vielen anderen Ländern gilt für Kunden des iTunes Store ein Mindestalter von 13 Jahren. Eine Liste dieser Länder finden Sie unter www.apple.com/de/itunes/download. Bitte beachten Sie die Geschäftsbedingungen. Sie benötigen eine aktive Internet-Verbindung, um den iTunes Store verwenden zu können (für den Internet-Zugang können Gebühren anfallen).

Verwenden einer Nike + iPod Remote Fernbedienung

Sie können eine Nike+ kompatible Fernbedienung (separat erhältlich) verwenden, um Nike + iPod während Ihres Trainings drahtlos zu steuern. Zum Verwenden einer Fernbedienung müssen Sie den Empfänger mit der Fernbedienung verbinden.

Gehen Sie wie folgt vor, um eine Verbindung zur Fernbedienung herzustellen:

1. Schließen Sie den Empfänger an einen iPod an.
2. Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Fernbedienung“ > „Verbinden“ und befolgen Sie die angezeigten Anweisungen.

Gehen Sie wie folgt vor, um die Funktion für die Fernbedienung ein- oder auszuschalten:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Fernbedienung“ und legen Sie für „Fernbedienen“ die Option „Ein“ oder „Aus“ fest.

Gehen Sie wie folgt vor, um die Verbindung zu einer Fernbedienung aufzuheben:

- Wählen Sie „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Fernbedienung“ > „Verbindung trennen“ und befolgen Sie die angezeigten Anweisungen.

Verbinden des Empfängers mit einem anderen Sensor

Sie können Ihren iPod und Nike + iPod Empfänger mit mehr als nur einem Nike + iPod Sensor verwenden. Dies ist praktisch, wenn es z. B. in Ihrer Familie mehrere Personen mit eigenem Sensor und Nike+ kompatiblen Schuhen gibt. Jedes Mal, wenn Sie einen Empfänger mit einem anderen Sensor verwenden, müssen Sie den Empfänger dann mit dem jeweiligen Sensor logisch verbinden.

Wenn Sie den Empfänger an einen anderen iPod anschließen, ihn jedoch mit demselben Sensor verwenden, erinnert der Empfänger sich an Ihre Einstellungen. Sie müssen die logische Verbindung nicht erneuern und auch nicht Ihren Sensor erneut kalibrieren.

Gehen Sie wie folgt vor, um einen Empfänger mit einem anderen Sensor logisch zu verbinden:

1. Schließen Sie den Empfänger an einen iPod an.
2. Ziehen Sie die Schuhe mit dem neuen Sensor an und stellen Sie sicher, dass sich kein anderer Nike + iPod Sensor in der Nähe befindet.

   Unter Umständen müssen Sie ein paar Schritte laufen, um den Sensor zu aktivieren, damit Ihr Empfänger ihn auch erkennen kann.
3. Auf Ihrem iPod wählen Sie dann „Nike+iPod“ > „Einstellungen“ > „Sensor“ > „Verbinden“ und befolgen Sie anschließend die angezeigten Anweisungen. Wenn der neue Sensor logisch verbunden ist, sehen Sie dies auf dem iPod Display.

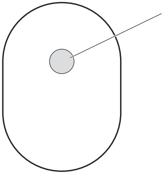
   Hinweis: Falls Sie eine Verbindung für einen Sensor herstellen, der schon einmal mit dem Empfänger verbunden war, erinnert sich Nike + iPod an Ihre vorherigen Kalibriereinstellungen. Sie brauchen den Sensor nicht erneut zu kalibrieren.

Aktivieren des Ruhezustands für den Nike + iPod Sensor

Der Sensor ist standardmäßig eingeschaltet und in Betrieb. Sie können ihn in den Ruhezustand schalten, wenn Sie den Sensor für längere Zeit nicht einsetzen möchten oder wenn er keine Signale aussenden soll.

Gehen Sie wie folgt vor, um den Sensor in den Ruhezustand zu schalten:

- Drücken Sie mit Hilfe eines Kugelschreibers oder einer Büroklammer die Taste „Ruhezustand/Betrieb“ und halten Sie diese 3 Sekunden lang gedrückt.



Ruhezustand/Betrieb
Drücken Sie diese Taste und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um den Ruhezustand zu aktivieren. Drücken Sie diese Taste erneut, um den Betrieb zu aktivieren.

Wichtig: Den geltenden gesetzlichen Vorschriften entsprechend müssen Sie den Sensor in den Ruhezustand schalten, bevor Sie damit in einem Flugzeug reisen.

Gehen Sie wie folgt vor, um den Sensor wieder in Betrieb zu nehmen:

- Drücken Sie mithilfe eines Kugelschreibers oder einer Büroklammer die Taste „Ruhezustand/Betrieb“.

Wichtige Sicherheitsinformationen

ACHTUNG: Bei Nichtbeachtung dieser Sicherheitsinformationen kann es zu Verletzungen oder zur Beschädigung von Systemkomponenten kommen.

Training Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie sich von Ihrem Arzt gründlich untersuchen lassen. Machen Sie vor jedem Trainingsbeginn Aufwärm- und Dehnübungen. Seien Sie beim Sport stets vorsichtig und aufmerksam. Verringern Sie bei Bedarf Ihr Tempo, bevor Sie beim Laufen Einstellungen an Ihrem iPod ändern. Beenden Sie sofort Ihr Training, wenn Sie Schmerzen haben oder sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen oder wenn Sie kurzatmig sind. Wenn Sie Sport treiben, sind Sie für sämtliche Risiken selbst verantwortlich, die mit körperlichen Betätigungen einhergehen, einschließlich evtl. hierdurch verursachter Verletzungen.

Erstickungsgefahr Empfänger und Sensor sind für Kinder unter drei Jahren nicht geeignet, da solche Kleinteile verschluckt werden oder in die Atemwege gelangen können. Achten Sie darauf, dass Kleinkinder keinen Zugang zu diesen Komponenten haben.

Vermeiden von Hörschäden Das Verwenden von Ohrhörern oder Kopfhörern mit hoher Lautstärke kann eine dauerhafte Schädigung des Gehörs zur Folge haben. Stellen Sie die Lautstärke nicht zu hoch ein. Sie gewöhnen sich mit der Zeit zwar an höhere Lautstärken, sodass diese für Sie normal erscheinen mögen, Ihre Hörfähigkeit kann jedoch beeinträchtig werden. Falls Sie in Ihren Ohren ein Klingeln wahrnehmen oder Gesprochenes gedämpft hören, sollten Sie nicht weiter Musik hören und ggf. einen Ohrenarzt aufsuchen. Je höher Sie die Lautstärke einstellen, desto schneller kann Ihr Gehör geschädigt werden. Experten empfehlen, das Gehör wie folgt zu schützen:

- Benutzen Sie Ohrhörer und Kopfhörer bei hohen Lautstärken nur für eine begrenzte Dauer.

- Vermeiden Sie es, die Lautstärke zu erhöhen, um Umgebungsgeräusche zu übertönen.
- Reduzieren Sie die Lautstärke, wenn Sie nicht hören können, was Personen in Ihrer Nähe sprechen.

Öffnen des Sensors Versuchen Sie nicht, den Sensor zu öffnen, auseinanderzubauen oder die Batterie zu entfernen. Es befinden sich keinerlei Teile im Sensor, die vom Benutzer gewartet werden könnten. Verwenden Sie den Empfänger bzw. den iPod nicht im Wasser bzw. in der Nähe von Wasser oder in feuchten Umgebungen.

Weitere Informationen, Service und Support

Näheres über	Aktion
Antworten auf häufig gestellte Fragen über Nike + iPod	Besuchen Sie die folgende Seite: www.apple.com/de/ipod/nike/faq.html.
Service & Support für den Nike + iPod Sensor und Empfänger	Besuchen Sie die folgende Seite: www.apple.com/de/support/nikeplus.
Service & Support für Nike+ kompatible Schuhe bzw. die nikeplus.com Web-Site	Besuchen Sie die folgende Seite: www.nikeplus.com.
Verwenden von iTunes	Öffnen Sie iTunes und wählen Sie „Hilfe“ > „iTunes Hilfe“.
Verwenden des iPod	Besuchen Sie die folgende Seite: www.apple.com/de/support/ipod.

Regulatory Compliance Information

FCC Compliance Statement

This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. See instructions if interference to radio or television reception is suspected.

Radio and Television Interference

This computer equipment generates, uses, and can radiate radio-frequency energy. If it is not installed and used properly—that is, in strict accordance with Apple's instructions—it may cause interference with radio and television reception.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device in accordance with the specifications in Part 15 of FCC rules. These specifications are designed to provide reasonable protection against such interference in a residential installation. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

You can determine whether your computer system is causing interference by turning it off. If the interference stops, it was probably caused by the computer or one of the peripheral devices.

If your computer system does cause interference to radio or television reception, try to correct the interference by using one or more of the following measures:

- Turn the television or radio antenna until the interference stops.
- Move the computer to one side or the other of the television or radio.
- Move the computer farther away from the television or radio.
- Plug the computer into an outlet that is on a different circuit from the television or radio. (That is, make certain the computer and the television or radio are on circuits controlled by different circuit breakers or fuses.)

If necessary, consult an Apple-authorized service provider or Apple. See the service and support information that came with your Apple product. Or, consult an experienced radio/television technician for additional suggestions.

Changes or modifications to this product not authorized by Apple Computer, Inc., could void the EMC compliance and negate your authority to operate the product.

This product was tested for EMC compliance under conditions that included the use of Apple peripheral devices and Apple shielded cables and connectors between system components. It is important that you use Apple peripheral devices and shielded cables and connectors between system components to reduce the possibility of causing interference to radios, television sets, and other electronic devices. You can obtain Apple peripheral devices and the proper shielded cables and connectors through an Apple-authorized dealer. For non-Apple peripheral devices, contact the manufacturer or dealer for assistance.

Responsible party (contact for FCC matters only):
Apple Computer, Inc. Product Compliance,
1 Infinite Loop M/S 26-A, Cupertino, CA 95014-2084

Wireless Information

FCC Wireless Compliance for the Nike + iPod Sensor. The antenna used with this transmitter must not be colocated or operated in conjunction with any other antenna or transmitter subject to the conditions of the FCC Grant.

Industry Canada Statement

This Class B device meets all requirements of the Canadian interference-causing equipment regulations.

Cet appareil numérique de la Class B respecte toutes les exigences du Règlement sur le matériel brouilleur du Canada.

European Wireless EU Declaration of Conformity

This wireless device complies with the specifications EN 300 328, EN 301-489, EN 50371, and EN 60950 following the provisions of the R&TTE Directive.

Industry Canada Statement

Complies with the Canadian ICES-003 Class B, RSS 200 specifications. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 RSS 210 du Canada.

European Community

Complies with European Directives 72/23/EEC, 89/336/EEC, and 99/5/EEC.

Exposure to Radio Frequency Energy

The radiated output power of the included devices is far below the FCC radio frequency exposure limits.

Disposal and Recycling Information

The Nike + iPod Sensor contains a battery. Dispose of your Nike + iPod Sensor according to local environmental laws and guidelines. When discarding shoes, remove the Nike + iPod Sensor and dispose of it properly.

For information about Apple's recycling program, go to www.apple.com/environment.

California: The coin cell battery in your sensor contains perchlorates. Special handling and disposal may apply. Refer to www.dts.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Deutschland: Dieses Gerät enthält Batterien. Bitte nicht in den Hausmüll werfen. Entsorgen Sie dieses Gerät am Ende seines Lebenszyklus entsprechend der maßgeblichen gesetzlichen Regelungen.

Nederlands: Gebruikte batterijen kunnen worden ingeleverd bij de chemokar of in een speciale batterijcontainer voor klein chemisch afval (kca) worden gedeponeerd.

Taiwan:

廢電池請回收

European Union—Disposal Information:
The symbol above means that according to local laws and regulations your product should be disposed of separately from household waste. When this product reaches its end of life, take it to a collection point designated by local authorities. Some collection points accept products for free. The separate collection and recycling of your product at the time of disposal will help conserve natural resources and ensure that it is recycled in a manner that protects human health and the environment.

Union Européenne : informations sur l'élimination
Le symbole ci-dessus signifie que vous devez vous débarasser de votre produit sans le mélanger avec les ordures ménagères, selon les normes et la législation de votre pays. Lorsque ce produit n'est plus utilisable, portez-le dans un centre de traitement des déchets agréé par les autorités locales. Certains centres acceptent les produits gratuitement. Le traitement et le recyclage séparé de votre produit lors de son élimination aideront à préserver les ressources naturelles et à protéger l'environnement et la santé des êtres humains.

Europäische Union – Informationen zur Entsorgung
Das Symbol oben bedeutet, dass dieses Produkt entsprechend den geltenden gesetzlichen Vorschriften und getrennt vom Hausmüll entsorgt werden muss. Geben Sie dieses Produkt zur Entsorgung bei einer offiziellen Sammelstelle ab. Bei einigen Sammelstellen können Produkte zur Entsorgung unentgeltlich abgegeben werden. Durch das separate Sammeln und Recycling werden die natürlichen Ressourcen geschont und es ist sichergestellt, dass beim Recycling des Produkts alle Bestimmungen zum Schutz von Gesundheit und Umwelt beachtet werden.

Unione Europea: informazioni per l'eliminazione
Questo simbolo significa che, in base alle leggi e alle norme locali, il prodotto dovrebbe essere eliminato separatamente dai rifiuti casalinghi. Quando il prodotto diventa inutilizzabile, portarlo nel punto di raccolta stabilito dalle autorità locali. Alcuni punti di raccolta accettano i prodotti gratuitamente. La raccolta separata e il riciclaggio del prodotto al momento dell'eliminazione aiutano a conservare le risorse naturali e assicurano che venga riciclato in maniera tale da salvaguardare la salute umana e l'ambiente.

Europeiska unionen – uttjänta produkter
Symbolen ovan betyder att produkten enligt lokala lagar och bestämmelser inte får kastas tillsammans med hushållsavfallet. När produkten har tjänat ut måste den tas till en återvinningsstation som utsetts av lokala myndigheter. Vissa återvinningsstationer tar kostnadsfritt hand om uttjänta produkter. Genom att låta den uttjänta produkten tas om hand för återvinning hjälper du till att spara naturresurser och skydda hälsa och miljö.

Apple and the Environment

At Apple, we recognize our responsibility to minimize the environmental impacts of our operations and products.

For more information, go to www.apple.com/environment.

www.apple.com/ipod/nike
www.apple.com/support/nikeplus

0Z034-3940-A
Printed in XXXX